



*„Überlege, was dich aufblühen
lässt, dem gehe nach“*

(U. Schaffer)

*Scopri ciò che fa fiorire te stesso
e coltivalo*

YOGA

**WINTER 2021
INVERNO 2021**

**WINTER
INVERNO
2021**

YOGA

Diana Bondini-Lerro

Bromberger Str. 28a, 81929 München
(Fünf Gehmin. von Daglfing Bhf)

mail@yoga-bondini-lerro.de

Tel. 089 99 317 369

Handy 0151 17 990 310

www.yoga-bondini-lerro.de

Diana Bondini-Lerro

Ich biete Yogaunterricht in kleinen Gruppen (max. 7 Teilnehmer) und Einzelstunden für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters an.

Ich unterrichte Yoga nach der Marmalehre, die aus der altindischen Medizinlehre Ayurveda stammt.

Was mir wichtig ist:

- genaue Anleitungen zu den einzelnen Übungen (Asanas)
- eine körpergerechte Ausführung der Yoga-Haltungen
- individuelle Hilfestellung in den Übungen

Über mich

- Yoga-Lehrerin, seit über 20 Jahren beschäftige ich mich intensiv mit Yoga
- Abgeschlossene 3-jährige Ausbildung zur Yoga-Lehrerin beim Yoga Forum München e.V.
- Seit 2010 leite ich regelmäßig mehrere Kurse an verschiedenen Standorten der Münchner Volkshochschule MVHS
- Regelmäßige Fortbildungsseminare und Fachtage für Yogalehrer/in
- Als Deutsch-Italienerin halte ich auch Yogakurse in italienischer Sprache

YOGA

WINTER 2021 INVERNO 2021

Mo. / Lun. 18:15 – 19:45 10 X 90 Min.

11.01. 18.01. 25.01. 01.02. 08.02. 22.02.
01.03. 08.03. 15.03. 22.03.
€ 135,--

Di. / Mar. 18:30 – 20:00 10 X 90 Min.

12.01. 19.01. 26.01. 02.02. 09.02. 23.02.
02.03. 09.03. 16.03. 23.03.
€ 135,--

Mi. / Mer. 18:45 – 20:15 10 X 90 Min.

13.01. 20.01. 27.01. 03.02. 10.02. 24.02.
03.03. 10.03. 17.03. 24.03.
€ 135,--

Do. / Gio. 09:00 – 10:30 10 X 90 Min.

Do. / Gio. 10:45 – 12:15 10 X 90 Min.

14.01. 21.01. 28.01. 04.02. 11.02. 25.02.
04.03. 11.03. 18.03. 25.03.
€ 135,--

Fr. / Ven. 08:45 – 10:15 10 X 90 Min.

15.01. 22.01. 29.01. 05.02. 12.02. 26.02.
05.03. 12.03. 19.03. 26.03.
€ 135,--

Probestunde auf Anfrage
Seduta di prova su richiesta € 8.-

Einzelstunde nach Vereinbarung
Lezione singola per appuntamento
1 x 60 Min. € 53.-

*Änderungen vorbehalten
Riserva di possibili variazioni*

Diana Bondini-Lerro

Offro corsi di Yoga in piccoli gruppi (max. 7 partecipanti) e lezioni singole.

I miei corsi sono indirizzati a principianti e non, di tutte le età.

Insegno Yoga prendendo a riferimento i Punti Marma dell' antica medicina indiana Ayurvedica.

I miei punti guida

- precise indicazioni per i singoli esercizi (Asanas)
- corretta esecuzione dell' esercizio a salvaguardia dell' integrità fisica
- supporto individuale nelle singole posture ed esercizi, qualora necessario

Chi sono

- Insegnante abilitata di Yoga, pratico intensivamente Yoga da oltre 20 anni
- Formazione di 3 anni presso lo Yoga Forum München e.V. e conseguimento del Diploma di Insegnante di Yoga
- Dal 2010 insegno presso varie sedi della Volkshochschule di Monaco MVHS in corsi semestrali, estivi e seminari ad hoc
- Costante attività di aggiornamento attraverso specifici corsi e seminari per insegnanti di Yoga
- Essendo di madre lingua italiana, offro corsi di Yoga anche in lingua italiana